

11月給食だより

令和元年 11月 1日
仙台市立作並小学校

日ごとに山の紅葉も彩りを増し、朝晩の寒さも本格的になってきました。いよいよインフルエンザや風邪などが心配な時期となりますが、食事と休養をしっかりとって病気に負けない体を作っていきたいものです。

子供たちの給食前の手洗いや、マスク・白衣着用などの身支度は大変立派で、各学年前期に比べ落ち着いてすばやく給食準備を行っています。また、好き嫌いを克服しようとして頑張っている子が多く、残食もとても減ってきており、大変嬉しく感じています。



食べ方や食事のマナーは大丈夫？

子供たちの給食の食べ方を見ていると、“一品食べ”をする様子が多く見られます。ご飯やおかずを順番に食べず、一品ずつ食べ終えていく食べ方です。

この食べ方は、従来はマナーの面から問題視されてきました。しかし、一品食べはマナーの面だけでなく、全ての料理に手をつけないとお腹が一杯になった際に栄養のバランスに偏りが生じてしまったり、ご飯とおかずを一緒に食べることでできる味の調節ができなくなってしまうといった問題があります。順番にこだわりすぎる必要はないですが、できる限り万遍なく美味しく食べてもらえると嬉しいなと考えます。

また、ひじをついて食べている様子や、ご飯と汁ものの位置が逆といった様子が見られることがあります。正しい姿勢で食べる方が消化も良いですし、食事のマナーにも気を配って食事をする事ができると良いと思いますので、今後も引き続き御家庭での呼びかけ等御協力よろしくお願い致します。



11月の給食目標「献立と栄養に関心をもとう」

献立表をみてわかる通り、給食の献立には「赤のグループ（主に血や肉になるもの）」「黄のグループ（熱や力になるもの）」「緑のグループ（主に体の調子をととのえるもの）」の食品が毎日バランスよく含まれるようになっています。

ただ食べるだけでなく、毎日食べている給食や食事にどんな食品が含まれているのか、それぞれの食品にはどんな働きがあるのか、ぜひ献立表と一緒に見ながら御家庭でも意識して食事してみてください。



お知らせ

この度、作並小学校の栄養士として勤務することになりました、小野綾香です。子供たちの笑顔が溢れるおいしい給食を提供していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

